

給食だより

令和2年 11月
佐久市学校給食望月センター

毎月19日は食育の日

今月の
給食目標

「感謝して食べよう！」です。

給食ができるまでには、みなさんの目にみえないところで働いている多くの方々がいます。直接お礼を言える機会はなかなか少ないですが、食事のあいさつや食べ方・あとかたづけで感謝の気持ちを伝えることができます。

「少しだけ」のはずなのに…
あなたが残した給食。全校分にならと!



もう一口

食べる努力をしてみよう

給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくないな」「残しちゃおうかなー」と思って残してしまった人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけでもがんばってみましょう。

第3回 「県産食べて応援献立」

11月13日(金)は、信州プレミアム牛肉をたっぷり使った【ハヤシライス】です。1回目は牛肉を使った「牛丼」、2回目は鯉を使った「鯉のから揚げトマトソース」でした。今度も、12月に信州サーモン、2月にニジマスを使った「県産食べて応援献立」を実施する予定です。楽しみにしてください。お家の方をはじめ、たくさんの方々を支えられている給食です。よく味わっていただきましょう。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	今月の給食から 一口メモ
2 ごはん ほっけのみりん焼き ヤーコンの五目きんぴら ごま汁 くだもの ぎゅうにゅう	3 文化の日	4 中華丼 野菜チップス 卵とわかめの春雨スープ ぎゅうにゅう	5 コッパン ハムエッグ ささみのサラダ クラムチャウダー くだもの ぎゅうにゅう	6 お楽しみ キムタクごはん 鶏ののり梅味 春雨サラダ なめこ汁 すだちゼリー ぎゅうにゅう 小6年1組希望献立	今月の地域食材 望月産コシヒカリ はくさい じゃがいも 大根(中学校5組) さつまいも(中学校5組)
9 ごはん かりかり小魚 魚のみぞ焼き ごま和え さつま汁 くだもの ぎゅうにゅう 小 早給食	10 ソフト麺 ミートソース コールスローサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	11 わかめごはん 鶏ごぼうバーグ 野菜ののりチーズ和え 根菜のみぞ汁 ぎゅうにゅう	12 米粉パン えびフライ タルタルソース ほんさんすう コーンスープ ぎゅうにゅう	13 信州プレミアム牛肉の ハヤシライス こんにゃく海草サラダ フルーツポンチ ぎゅうにゅう 第3回県産食べて応援献立	今月の給食行事 6日 希望献立 (小学校6の1) お楽しみに・・・ 13日 第3回 「県産食べて応援献立」 今回は信州プレミアム牛肉のハヤシライス 味わっていただき ましょう! 9日・18日 小学校 早給食
16 ごはん かりかり小魚 揚げ豆腐の肉みそがけ 梅マヨ和え とさんご汁 ぎゅうにゅう	17 コッパン チーズと豆腐入りミートローフ コーンサラダ きのこ卵のスープ くだもの ぎゅうにゅう	18 ごはん パワフル焼肉 切り干し大根のナムル 濃し豆腐のみぞ汁 ぎゅうにゅう 小 早給食	19 黒ざとうパン 鮭のマスタード焼き ダブルポテトサラダ ジュリアンスープ ぎゅうにゅう	20 ごはん ほうれん草とレバーのなかよし揚げ じゃこサラダ 大根のみぞ汁 くだもの ぎゅうにゅう	今月のおすすめ献立 4日 「野菜チップス」 望月産のじゃがいも さつまいもをスライス して油で揚げました 20日 「なかよし揚げ」 レバーを食べやすく 味つけしました。 鉄分たっぷりです貧血 予防にもおすすめです 24日 「おからボール」 食物せんいたっぶりの おから入りドーナツ
23 中華ラーメン 中華風あんかけスープ おから和え おからボール ぎゅうにゅう 小学欠食 中3年欠食	24 中華ラーメン 中華風あんかけスープ おから和え おからボール ぎゅうにゅう 小学欠食 中3年欠食	25 ごはん 鯖のしょうが焼き 塩肉じゃが 豆腐汁 ぎゅうにゅう 小4年欠食 中3年欠食	26 きなこ揚げパン ピーマンサラダ ウインナーポトフ くだもの ぎゅうにゅう 中3年欠食	27 千キンカレー カレーチーズサラダ くだもの ぎゅうにゅう	
30 ごはん 焼き魚 切り干し大根の煮物 キムチスープ ぎゅうにゅう	11月に使う大根とさつま芋は、中学校の5組のみなさんが育てたものです。野菜チップスや汁、サラダなどいろいろな料理に使わせていただきます。ありがとうございました。他にも、望月給食応援団のみなさんや、地元のお店の方々にもご協力いただいて、地元の食材を給食に使っています。				

*都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

11 月予定詳細献立表

11月の給食目標

感謝して食べよう!

日	曜	こ ん だ て		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校 1杯分		
		主食	牛乳	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主に熱や力になる食品				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 脂質 糖質		
2	月	ごはん	○	ほっけのみりんやき ヤーコンのごもくきんぴら ごまじる くだもの	ほっけ さつまあげ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 ごんぶ	にんじん こまつな	しょうが えだまめ ねぎ	ごぼう だいこん くだもの	こめ むぎ ヤーコン こんにゃく さとう さといも	あぶら ねりごま	651kcal 29.5g 2.5g 17.1g
4	水	ちゅうかどん	○	やさしいチップス たまごとうわかめのはるさめスープ	ぶたにく いか むきエビ たまご	牛乳 あおのり わかめ	にんじん	しょうが だけのみすに きくらげ ごぼう	たまねご ほくさい しいたけ れんこん ねぎ	こめ かたくりこ じゃがいも さつまいも はるさめ	あぶら ごま	642kcal 24.7g 2.3g 18.8g
5	木	コッパン	○	ハムエッグ ささみのサラダ クラムチャウダー くだもの	たまご ハム ささみ フレーク ベーコン あさり	牛乳 なまかーム	パセリ れんこん にんじん	キャベツ しめじ たまねぎ かき	パン じゃがいも	ごま あぶら	649kcal 32.6g 3.3g 24.5g	
6	金	キムタクごはん	○	とりののりうめあじ はるさめサラダ なめこじる すだちゼリー	ベーコン とりにく ツナ とうふ	牛乳 のり	にんじん	ねぎ たくあん キャベツ なめこ	はくさい ねりうめ きゅうり さつまいも	こめ かたくりこ さとう はるさめ すだちゼリー	あぶら ごまあぶら	696kcal 29.8g 3.5g 21.1g
9	月	ごはん	○	さかなのみそやき ごまあえ さつまじる かりかりごさかな くだもの	さけ あぶらあげ とうふ	牛乳 いりこ	にんじん こまつな	はくさい だいこん くだもの	こめ さとう さつまいも こんにゃく	ねりごま	666kcal 29.5g 2.3g 19.9g	
10	火	ソフトめん	○	ミートソース コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ぶたひきにく だいす	牛乳 バルザック チーズ ヨーグルト なまかーム	にんじん パセリ	しょうが たまねぎ きゅうり パインかん ももかん	にんにく キャベツ コーン みかんかん ももかん	ソフトめん さとう	あぶら	691kcal 28g 1.8g 21.3g
11	水	わかめごはん	○	とりごぼうバーグ やさしいのりチーズあえ こんさいのみそしる	ぶたひきにく とりひきにく たまご かつおぶし あぶらあげ とうふ	牛乳 チーズ のり	にんじん こまつな	しょうが ねぎ キャベツ しめじ	ごぼう はくさい だいこん しめじ	こめ さとう ほんこ さつまいも	あぶら	670kcal 30.8g 2.4g 21.3g
12	木	こめこパン	○	えびフライ タルタルソース はんさんすう コーンスープ	えび たまご ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ もやし クリームコーン	レモンじる きゅうり たまねぎ コーン	こめこパン はるさめ さとう じゃがいも	あぶら バター	673kcal 19.8g 2.8g 26.6g
13	金	しんしゅう プレミアム きゅうり のハヤシライス	○	こんにゃくかいそうサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにく	牛乳 いとかん てん わかめ	にんじん れんこん	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ しょうが みかんかん	マッシュルーム きゅうり ももかん	こめ むぎ さとう こんにゃく しらたまご	あぶら ごまあぶら	682kcal 22.4g 1.4g 16.1g
16	月	ごはん	○	あげとうふのにくみそがけ うめマヨあえ どさんこじる かりかりごさかな	とうふ ぶたひきにく ほたてみすに さけ	牛乳 ごんぶ いりこ	にんじん	たまねぎ キャベツ はくさい ねぎ	だいこん ねりうめ コーン	こめ かたくりこ ごおぎこ さとう じゃがいも	あぶら バター	683kcal 28.8g 2.3g 21.9g
17	火	コッパン	○	チーズととうふいりミートローフ コーンサラダ きのこたまごのスープ くだもの	ぶたひきにく だいす とうふ たまご	牛乳 チーズ	にんじん 7のり こまつな	たまねぎ コーン えのきたけ	キャベツ しめじ くだもの	パン ほんこ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	657kcal 30.2g 3g 25g
18	水	ごはん	○	パワフルやきにく きりぼしだいこんのナムル こおりとうふのみそしる	ぶたにく こおりとうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい きりぼしだいこん えのきたけ	キャベツ だいこん	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	650kcal 29.9g 2.5g 19.7g
19	木	くろざとう パン	○	さけのマスタードやき ダブルポテトサラダ ジュリアンスープ	さけ ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく はくさい だいこん	きゅうり たまねぎ セロリ	パン くろざと う かたくりこ じゃがいも さつまいも	あぶら	669kcal 29.4g 2.9g 25.3g
20	金	ごはん	○	ほうれんそうとレバーのなかよしあげ じゃこサラダ だいこんのみそしる くだもの	ぶたにく ぶたレバー かつおぶし あぶらあげ とうふ	牛乳 判めり のり	れんこん にんじん こまつな	しょうが コーン だいこん たまねぎ ねぎ くだもの	にんにく キャベツ はくさい ねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	691kcal 29.7g 2.3g 21.8g
24	火	ちゅうか ラーメン	○	ちゅうかふうあんかけスープ おかかあえ おからボール	ぶたにく いか かつおぶし むきエビ うすらのたまご おから たまご	牛乳	にんじん れんこん	しいたけ はくさい しめじ しょうが	たまねぎ だいこん ねぎ コーン	むしちゅうかめ ん さとう かたくりこ ごおぎこ さつまいも	あぶら ごま	0kcal 0g 0g 0g
25	水	ごはん	○	さばのしょうがやき しおにくじゃが とうふじる	さば ぶたにく とうふ	牛乳 ごんぶ わかめ	にんじん	しょうが えだまめ	たまねぎ ねぎ	こめ しらだし じゃがいも さとう	あぶら	688kcal 29.9g 2.5g 26.2g
26	木	きなこあげパン	○	ウインナーポトフ ピーファンサラダ くだもの	きなこと いかま ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ こかぶ キャベツ	きゅうり たまねぎ くだもの	パン さとう ピーファン じゃがいも	あぶら	659kcal 22.7g 2.9g 25.4g
27	金	チキンカレー	○	カテーシチーズサラダ くだもの	とりにく	牛乳 カテーシ チーズ	にんじん 7のり	しょうが たまねぎ レタス くだもの	にんにく キャベツ レモンじる	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	673kcal 23.8g 2.3g 22.3g
30	月	ごはん	○	やきざかな きりぼしだいこんのにも キムチスープ	さかな とりにく ちくわ とうふ	牛乳 ごんぶ	にんじん ピーマン	しいたけ きりぼしだいこん だいこん えのきたけ	もやし だいこん ねぎ はくさい	こめ むぎ さとう	あぶら	639kcal 29.7g 2.2g 20g
※ 献立は都合により変更になることがあります。										650kcal		
「挨拶」はもともと「一挨拶(いちあいいっさつ)」といい、お寺の修行の一つでした。お互いに議論を交わし、どのくらい勉強したかを確かめるもので、ここからお互いに言葉を交わす「あいさつ」ができました。										26g		
「いただきます」「ごちそうさま」 心をこめてあいさつしよう										2.5g		
										18.1g		

